

ABSTRAK

Perbandingan Peningkatan Kecepatan Berjalan, Massa dan Kekuatan Otot Pada Pemberian Terapi Berjalan Metode *Fartlek* dan Habitual Gait Speed Wanita Lanjut Usia di Panti Wreda

Aryawan WB, Nugraheni N, Satyawati R.

Latar Belakang: Penurunan massa dan kekuatan otot, dan kecepatan berjalan pada lansia memiliki berbagai efek buruk pada status kesehatan, kemandirian, dan kualitas hidup. Latihan berjalan merupakan latihan aerobik yang mudah dan murah untuk dilakukan, namun belum terdapat penelitian mengenai efek latihan tersebut pada kecepatan berjalan, massa dan kekuatan otot lansia.

Tujuan: membandingkan peningkatan kecepatan berjalan, kekuatan otot, dan massa otot antara lansia wanita yang diberikan terapi latihan berjalan dengan metode *fartlek* dan yang diberikan terapi berjalan dengan *habitual gait speed* selama 40 menit, tiga kali seminggu selama delapan minggu

Metode: 22 orang lansia wanita berusia 60-70 tahun di Panti Wredha, dibagi menjadi dua kelompok (kelompok *fartlek*, dan kelompok *habitual gait speed*). Setiap kelompok mendapatkan latihan sesuai kelompok selama 40 menit, tiga kali seminggu, selama 8 minggu. Parameter yang diukur pada awal dan akhir penelitian adalah kecepatan berjalan, massa dan kekuatan otot sekeletal.

Hasil: Terdapat peningkatan yang bermakna ($p < 0,05$) pada kecepatan berjalan, massa dan kekuatan otot setelah pemberian latihan jalan dengan *fartlek*. Sedangkan pada kelompok yang mendapat latihan jalan dengan *habitual gait speed* tidak didapatkan peningkatan yang bermakna.

Kesimpulan: Latihan berjalan dengan metode *fartlek* mampu meningkatkan kecepatan berjalan, massa dan kekuatan otot secara bermakna pada lansia wanita

Kata Kunci: *fartlek*, *walking speed*, massa otot, kekuatan otot, lansia